



Foto: babaroga.fotolia.com

Ein beruhigendes Tier

Mit Farbe gegen den Herbstblues

Die Stimmung eines Menschen sinkt im September rapide gegenüber jener im August. Im Oktober wird der Rückgang der Glückshormone im Körper noch deutlicher. Die Zeit der saisonalen Depressionen und Stimmungsschwankungen beginnt. Wie beugt man unliebsamem Herbst- und Winterblues an nebeligen Tagen vor?

von Simone Hausladen

Seit die Temperaturen gefallen sind und seit es morgens noch dämmerig ist, wenn Veronikas (35) Wecker läutet, beobachtet sie sich ganz genau. Sie hat Angst davor, dass sich bald wieder ihr alljährlicher Herbstblues, eine saisonale Depression, einstellen könnte. Als vor ein paar Jahren die depressive Verstimmung zum ersten Mal in ihrem Leben auftrat, hatte sich Veronika anfangs keine Sorgen gemacht. Es sei normal, hatte sie gedacht, dass man sich im Herbst und Winter müder fühlt als im Sommer, wenn sich das Leben zu einem grossen Teil draussen abspielt. Aber eine Herbst-Winterdepression geht weit über den Frust über das schlechte Wetter hinaus.

Rat suchen

Als sich die Hauptsymptome wie extreme Müdigkeit und Antriebsschwäche, ständige Unausgeglichenheit, vermehrte Schlafdauer und verstärkter Appetit auf Süßigkeiten auch im Frühjahr nicht bessern wollten und sie jeden Tag mehr Mühe hatte, ihren Alltag zu bestreiten, hatte Veronika Rat gesucht. Ihr Zustand war für sie zu einer wirklichen Belastung geworden. Kollegen hatten sie mehrmals auf ihre schlechte Laune und Gereiztheit anderen gegenüber angesprochen. Danach hatte sie angefangen, sich zurückzuziehen und in ihrer Wohnung zu verschanzen. Ihre Arbeitsleistung im Büro war auffallend zurückgegangen. Sie machte Fehler, vergass Termine. Ein Facharzt diagnostizierte nach eingängiger Untersuchung eine

saisonale Depression, die nach sechs Monaten bereits dabei war, sich zu verfestigen, also chronisch zu werden. Die Beschreibung, die ein Patient oder eine Patientin von der Ausprägung der Beschwerden gibt, hilft dem Psychologen, zwischen dem milden Winterblues und der echten Depression zu unterscheiden. Letztere beeinträchtigt das Alltags-, Familien- und Berufsleben der Betroffenen spürbar.

«Die Beschreibung, die ein Patient oder eine Patientin von der Ausprägung der Beschwerden gibt, hilft dem Psychologen, zwischen dem milden Winterblues und der echten Depression zu unterscheiden»

Therapieform der Wahl ihres Psychologen war damals ein Antidepressivum in Kombination mit einer Gesprächstherapie. Zudem machte Veronika eine Lichttherapie, die man zuhause einfach selbst durchführen kann. Ein Lichtgerät mit

etwa 2500 LUX (Internationale Einheit für Beleuchtungsstärke), das sie sich besorgt hatte, verlängert morgens und abends den Tag künstlich und versorgt den Körper und das Gehirn mit dem Licht, das im Winter vielen Menschen einfach fehlt. Veronika war es danach rasch besser gegangen. Dennoch war sie seitdem auf der Hut. Sie wusste nun, wie es sich anfühlt, in eine depressive Phase zu geraten, und wie schwer diese Krankheit auf der Seele lasten kann.

Farbe für positive Gedanken

Veronika hatte sich mehr und mehr mit dem Thema Depression im Allgemeinen und der saisonalen Ausprägung im Besonderen beschäftigt. Immer wieder stiess sie in diesem Zusammenhang in der Fachliteratur auf die erwiesene positive Wirkung von Licht – und vor allem auch von Farbe. Konnte es wirklich so einfach sein? Würde ein Kübel Farbe aus dem Baumarkt an ihrer Wand tatsächlich vorbeugend gegen ihre Stimmungsschwankungen wirken können? Ja, ihre Wohnung war ihr Rückzugsort, ihre Oase im Leben, ihr Gegenpol zur Hektik des Berufsalltags. Dort erholte sie sich und dort gelang es ihr am besten, ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Sie legte Wert auf ihre Möbel und die Dekoration, kümmerte sich um ihre Pflanzen. Sie war stolz auf das Zuhause, das sie sich geschaffen hatte. Allerdings waren all ihre Wände weiss.

Licht und Farbe gehören zu den wesentlichen Elementen unseres Wohlbefindens. So drängt die Sehnsucht danach



Foto: contrastwerkstatt, fotolia.com

seit Jahrhunderten die Menschen aus dem Norden Europas in den Süden. Dort hoffen sie bis heute, mit dem Licht, der Wärme und den Farben gleich das ganze unbeschwerte mediterrane Lebensgefühl zu finden. In einer Befragung von circa 100 Personen, die im Rahmen einer Studie zum Thema Farbe befragt worden waren, stimmten die Lieblingsfarben, die die Probanden mit den Begriffen Frühjahr, Sommer und Herbst assoziierten, auffallend mit denen überein, die sie mit Urlaub, Wohlfühlen und Wohnzimmer in Verbindung brachten. Die Vorlieben sind eindeutig: Sonnen- und Blütentöne. Demzufolge entschied sich Veroni-

ka, als sie vor der Farbmusterkarte im Baumarkt stand, mutig für ein kräftiges Sonnengelb für die Wände in ihrem Wohnzimmer. Eine Wand im Schlafzimmer, gegenüber ihrem Bett, plante sie türkisblau zu streichen, ganz in der Farbe des Meeres, das sie in den letzten Ferien so genossen hatte.

Ob es wirklich an der Farbe an ihren Wänden lag oder schlichtweg an der gewonnenen Bewusstheit darüber, dass sie aufgrund ihrer psychischen Konstitution dazu veranlagt ist, in eine saisonale Depression zu driften, konnte Veronika letztendlich nicht entscheiden. Jedenfalls hat sie – seit Farbe in ihre Wohnung

eingezogen ist – mit dem ersten Augenaufschlag am Morgen positive Erinnerungen an ihre Ferien und fühlt sich jeden Abend, wenn sie in ihrem quietschgelbem Wohnzimmer sitzt, sanft umarmt und behütet. Der kommende Winter wird ihr diesmal nichts anhaben können.



Simone Hausladen ist in Bayern aufgewachsen, lebt in Zürich, ist Psychotherapeutin und Buchautorin.